

Checkliste: Reisevorbereitung

- Prüfen Sie, bis wann Ihr Pass gültig ist.**
Viele Länder verlangen, dass der Pass ab Einreisedatum mindestens sechs Monate gültig ist.
- Sprechen Sie vor der Abreise mit Ihrem Arzt,** wenn Sie in ein Land reisen, in dem Risiken bestehen, dass Insekten Krankheiten übertragen können.
Fragen Sie frühzeitig vor Reiseantritt Ihren Hausarzt oder ein Reiseimpfzentrum nach der wirksamsten Malariaprophylaxe für das Land, in das Sie reisen wollen.
Stellen Sie sicher, dass Ihr Impfstatus generell auf dem neuesten Stand ist, und fragen Sie, welche zusätzlichen Impfungen für Ihr Reiseziel erforderlich sind (Gelbfieber, Typhus, Hepatitis A und B, Meningitis A und C usw.).
Denken Sie daran, dass einige Impfungen zeitgleich verabreicht werden können, und dass einige mit Zeitabstand mehrfach erfolgen müssen, um rundum Schutz zu bieten.
- Stellen Sie eine Reiseapotheke zusammen.**
Wichtig sind ein Schmerzmittel, ein Antiallergikum, ein Mittel gegen Durchfall, eine entzündungshemmende Creme, eine Augenspülung für Bindehautentzündungen, ein juckreizlindernder Stift nach Insektenstichen, ein Desinfektionsmittel, Wasserentkeimungstabletten sowie Pflaster und Verbandmaterial.
- Besorgen Sie sich verschiedene Zahlungsmittel:** Mindestens ein oder zwei verschiedene Kreditkarten und Bargeld (in € oder \$); Travellerschecks.
- Fotokopieren Sie sämtliche Reiseunterlagen:** Pass, Visum, Flugtickets, Impfpass mit Blutgruppe, Versicherungsscheine usw. Noch besser ist es, die Unterlagen einzuscannen und in einer Datei in Ihrer E-Mailbox zu hinterlegen.
- Klären Sie, wie Stromspannung und Steckdosen beschaffen sind** und besorgen Sie sich ggf. einen Adapter.
- Ins Reisegepäck gehören:** Taschenlampe, (aufblasbares) Reisekissen als Nackenstütze auf langen Flügen und Busreisen, Sonnenbrille, Sonnenschutzmittel, kleine Schere, Pinzette, Papiertaschentücher, für das Reisegebiet und den/die Reisenden geeignetes Mückenrepellent, Moskitonetz und/oder Mückenstecker.
- Das sollten Sie zur Hand haben:** Telefonnummer Ihrer Botschaft, Notfallnummer zur Sperrung Ihrer Kredit-/Scheckkarte bei Diebstahl oder Verlust, Informationen über verschreibungspflichtige Medikamente.
- Versehen Sie Ihr Gepäck mit Kofferrhängern** mit Ihrem Namen und einer Kontaktmöglichkeit. Wiegen Sie Ihr Gepäck, damit Sie beim Einchecken keine bösen Überraschungen erleben.
- Geben Sie Ihren Wohnungsschlüssel** bei Verwandten oder Freunden ab. Hinterlassen Sie Ihren Nachbarn eine Adresse, bei der sie sich im Notfall melden können, und sagen Sie ihnen auch, wie lange Sie fort sein werden.

Viel Spaß im Urlaub!

PARAZEET



Hält Stechmücken fern,
auch die hartnäckigen!



Parazeet: Erhältlich in Ihrer Apotheke.